

# 五种高发疾病如何化解

翟子峰

5月,气温将要持续走高,“高温疾病”也必须警惕。除去最常见的高温疾病,还有5种病将要高发:热中风、急性心梗、高血压、热感冒、腹泻。

这些病看起来没什么,但今年的情况很特殊,正是新冠肺炎大流行的阶段。

对于新冠肺炎,老人和免疫力低下的人群是它最好攻击、最容易感染的人群,所以在这种时候,我们不要忽视身体的每个潜在的疾病,要让自己在今年健健康康的,这样才能更有底气渡过新冠肺炎这一劫难。

## 热中风

每年的5-8月份都是中风的高发期,气温越高,危险性越大,因此又称之为“热中风”。建议平时喜欢煲汤的中老年人,可以在炎热的夏季煲些解暑汤用来清热防中风。

## 热中风明显特征

- 1.头晕,表现为瞬间眩晕,几秒钟后便恢复正常。
- 2.单眼突然发黑,几秒钟或几十秒钟后便完全恢复正常。
- 3.哈欠不断——如果无疲倦、睡眠不足等原因,出现连续的打哈欠,这可能是由于动脉硬化、缺血,引起脑组织慢性缺血缺氧的表现,是中风病人的先兆。

## 冬瓜汤

取鲜荷叶一张、冬瓜500克,将鲜荷叶洗净,鲜冬瓜连皮,加清水5碗煲汤,盐少许,汤成后食冬瓜并饮汤。

## 急性心梗

痰液呈白色泡沫状。专家说,心肌梗死(又称心梗)喜欢凑“热”闹。有心脏病的患者,如若发生心梗,有一些很明显的征兆。比如:突然出现不明原因的呼吸困难;咳嗽、咳泡沫样痰(白色泡沫状的痰液);应考虑有急性心梗的可能,一旦出现胸痛,最好马上上医院。目前预防心梗其中一个重要措施是长期服用肠溶阿司匹林。

## 黑木耳+红枣

经常食用黑木耳也能有效降低人体血液黏稠度。需要提醒的是,消化功能较弱者



在食用黑木耳时,最好煮熟了吃。

如果可以把泡好的黑木耳和红枣一起煲汤,每晚服用一小杯,这种吃法更利于人体吸收。

## 碱性食物

患者在这种天气还可多吃点生姜、洋葱、茄子、香菇、玉米、燕麦等碱性食物,它们都是血管的“清道夫”,有清洁血液、预防心脑血管的作用。

另外,午睡可以减少心梗的发病率,老年人中午睡半个小时到一个小时,是很有好处的。对于有发生心肌梗死危险性的人群,还应禁止搬抬重物。

## 热伤风

口渴得厉害却不想喝水。专家说,热伤风多发于闷热潮湿的“桑拿天”。热伤风有一个特点:虽然身体发热,患者觉得口干,却不想饮水解渴;此外,热伤风有发热等症状,摸额头、腋窝等部位却不觉得发烫。

患热伤风后能出汗最好,如果汗出透了,热伤风可以不药而愈。洗热水澡是出汗的好选择,但热伤风患者出汗后别急着洗澡,最好拿毛巾随时擦干。

## 热的酸性饮料

伤风感冒是从咽喉部开始的,要多休息才能增强身体的抵抗力。最好能喝些热的酸性饮料或汤等。

## 维生素A

喝热酸性饮料能酸化喉部,从而控制病毒在喉部的繁殖。热伤风往往会大量消耗身体里的维生素A,因此最好吃一点鱼肝油或者维生素A片,这样病会好得快一点。

能吃的食物:①乌梅、山楂等酸性食品,初期尤应注意。②油炸食物以及富含动物、植物油脂的食物会妨碍解除暑热的药物发挥药效,服药期间应避免食用。③冷饮等过冷的食物不仅是刺激“热伤风”的祸首,并且同样也会影响药物或食物的治疗效果。

## 高血压

缩小室内外温差再出门。专家说:“高血压老人不要起太早,多喝水,尤其尿尿深时要多喝,晚上睡觉前床头放杯水,中间醒来喝一点,因为晚上出汗小便多会导致血液黏稠。”

室温不宜低于25℃,保持在27~28℃就好,不要忽冷忽热。除了要每天用药、早晚测血压以外,可以吃一块西瓜,西瓜是利尿的,但不要吃西瓜。

## 腹泻

吃大蒜没用,轻症喝淡盐水加糖。高温天腹泻高发。专家表示:如果患者大便次数不是很多,腹痛也不是很明显,就不用急于服用药物治疗。轻微腹泻可以服用淡盐水,同时适量加些糖。

另外,在一般人的意识里,肚子有点不舒服,赶紧吃两瓣生蒜。事实上在未出现腹泻之前吃有作用,可一旦已经出现了腹泻,吃多少大蒜都没用。

对此,专家向大家介绍了一道腹泻简易食疗方。

## 藿香粥

干藿香15克,粳米30克。藿香研细末。粳米淘净,加水烧至米粒开花时调入藿香末,文火煮成稀粥。每日1剂,调味分次服食,连食3天。适于轻度急性肠炎腹痛、腹泻者及中度肠炎腹痛有缓解。

## 健康话题

质,我们俗称小苏打),它有助于中和胃酸,缓解胃酸对胃黏膜的刺激,帮助我们缓解症状。此外,苏打水中含有的大量水也有助于稀释胃酸,缓解症状。

但我们的胃部是强酸环境,而苏打水属于弱碱,仅仅通过喝苏打水来“治疗”胃酸,是不可能实现的!而且,苏打水如果饮用过多,还会存在钠(钠离子是碳酸氢钠里重要的元素)摄入过多的危险。长期饮用,还可能造成盐超标,有可能会引起高血压等一系列健康问题,甚至会对我们的肾脏造成负担!

事实上,长期喝苏打水除了钠摄入超标,还有另外一种“危机”长期被我们忽视,它就是苏打水带来的胃胀问题。

苏打水带来胃胀的问题主要出在苏打水的选择上。事实上,并非所有的苏打水都是碱性的。

市售的苏打水抛开品牌外,主要分为三类:天然苏打水、苏打水饮料、苏打汽水。其中天然苏打水的pH值是9.0,属于碱性水;苏打水饮料的pH值为7.6左右,为弱碱性水;而苏打汽水的pH值为5.1左右,为酸性水。

苏打汽水实际上是在饮用水的基础上加入了二氧化碳,而二氧化碳是酸性的,因此苏打汽水是酸性水。因为目前国内外对苏打水的定义不太相同,所以我们在购买时可以参考配料表来判断,如果配料中标识有二氧化碳则为酸性。而长期喝这种酸性水不仅不会帮助我们缓解反酸的症状,还会因为二氧化碳摄入过多引发胃胀。

胃酸分泌过多如果长期不管,很容易引起反流性食管炎等疾病。所以,如果感觉胃部不适,及时就医才是最正确的选择。通过长期喝苏打水来缓解胃酸的症状,绝对不是一种明智之选。

# 长期喝苏打水有两种危险

翟子峰

感觉胃酸不舒服,烧心时,很多人会选择喝一杯苏打水来缓解,希望通过苏打水的弱碱性来中和胃酸。

但,这样做真的正确吗?

生活中,很多人喝了苏打水后,确实能够感觉反酸的胃部得到了缓解,这究竟是怎么回事呢?

我们知道,胃部整体是一种酸性环境,其PH值是1-2,属于强酸。食物经过消化道进入胃部以后,会在胃酸的参与下被消化,同时胃酸还能杀死大部分的细菌,保护我们的胃部健康。

但当我们饮食不当,或者存在幽门螺旋杆菌感染、消化性溃疡等问题时就会导致胃酸分泌过多,而胃酸分泌过多就会引起我们消化不良的不适感,引发一系列的病症,其中我们感觉到的“反酸”就是一种不适感。

很多人认为,苏打水是一种“弱碱性水”!喝了苏打水之后,经过“酸碱中和”,自己的胃部反酸不适就会缓解!

胃反酸,喝了苏打水后觉得“舒服了”,其实是因为苏打水中含有的碳酸氢钠(一种碱性物

## 健康饮食

# 苍术五倍子 治口腔溃疡

蒲昭昭

口腔溃疡多与病菌(链球菌、葡萄球菌等)感染有关,某些慢性病或免疫力下降也可诱发。中医称其为“口疮”“口糜”,认为多与心火上炎、湿因脾胃关系密切,治疗以清心泻火、燥湿敛疮、生肌止痛为主。

在此推荐一个方子:苍术15克、五倍子9克、甘草3克,一同放入锅内,加水1升,用小火煎至500毫升,每日1剂,分3次口服。方中,五倍子是一味虫类中药,味酸涩,性寒,主要有敛肺降火、涩肠止血的功效,可治咳嗽、盗汗、久泻、遗精、湿疮、肿毒等症。研究表明,五倍子含鞣酸等,有收敛、止血、抗菌作用,且有助于促进溃疡愈合。苍术味苦性温,能燥湿健脾、解郁辟秽,与五倍子相配,能明显增强敛疮生肌效果。甘草生用清热解暑,擅长清心脾之火,且缓急止痛。其成分还有类激素样作用,无论实火虚火导致的口疮,都能帮助减轻疼痛,促进溃疡愈合。以上三味相伍,具有清热解暑、燥湿敛疮的功效,对心脾湿热型口疮有较好效果。患者常表现为口疮周围红肿、中间凹陷、表面黄白、灼热疼痛、口干口臭、舌红等。如兼有舌苔黄腻、小便黄者,上方可酌加黄柏。据报道,有人用上方治疗口疮患者7例,均治愈,最快者服药3剂,最慢者服药9剂而愈。

## 民间药方



# 每周泡澡3次心血管风险降20%

朱俊

泡澡,大概是世界上最舒服的养生方式了。辛苦一天回到家,舒舒服服泡个热水澡,卸去一身的疲惫,放松又自在。

近期,日本学者发表在《英国医学杂志》(BMJ)上的一项研究显示,泡澡对心血管也很友好,每周泡澡3次,心血管疾病风险可降20%。

## 泡澡可降低心血管疾病风险

这项研究共纳入30076名日本中年受访者,他们年龄在40~59岁之间,既往无心血管疾病和肿瘤病史,根据每周泡澡频率分为3组:≤2次/周、3~4次/周、5~7次/周。

研究进一步探究了三种水温(微温水、温水和热水)对心血管疾病风险的影响,结果显示:微温水和热水两组,泡澡对心血管疾病的保护作用差异不显著;而对喜欢温水泡澡的人群来说,频率越高,心血管风险越低。综上所述,泡澡有利于健康,但水温既不能太高,也不宜太低。

## 要想泡一个健康的澡,需要注意几个细节

- 1.水温以35~40℃为宜  
水温过高或过低,都会给心脏增加负担,对心脑血管已有病变的人来说尤其明显。  
一般来说,泡澡水温以40℃左右为宜,夏天可适当调低水温,不低于35℃即可,用这个水温泡澡最能消除疲惫。
- 2.时长不超过20分钟  
泡澡最好不要超过20分钟。对心血管病患者来说,泡澡时间过长,易引起心脏缺血、缺氧,诱发意外。
- 3.泡澡前后,各补充250毫升水  
泡澡易大量出汗,血液中水分随之减少,血液黏稠度升高。最好喝杯温水再进浴室,洗完澡也要及时补充水分。最好小口小口地喝,不要猛灌。
- 4.饭后1小时宜泡澡  
泡澡时段,宜选在饭后一小时或睡前两小时。饭后立即泡澡,会使消化道血流较少,妨碍食物消化和吸收,引起肠胃不适。
- 5.泡完澡缓慢起身  
老年人泡澡后,起身动作不能过快过猛,一定要适当休息后再缓慢起身。
- 6.泡澡时别锁门  
泡澡最好别锁门,并在浴室地面铺上防滑垫。  
老人体弱、平衡力差,易在浴室摔倒。如果将浴室门反锁,出现意外时,救护人员打不开门,会延误抢救时间。

## 健康常识



# 留长头发会争夺营养吗

孙珂岱

读者彭女士问:我一直留着长发,由于现在正处在孕期,婆婆说留长发会和胎儿抢营养,请问这是真的吗?

专家解答:不会。头发以头皮为界,在皮肤内部的部分称为毛根,包住毛根的上皮和结缔组织称为毛囊;露出头皮的,即我们的发丝,叫做毛干。在毛发的生长期,皮肤内部的毛根和毛囊合成毛球,毛球会自己获取营养,定期定量将毛发“顶出”皮肤,成为日常所见的头发,头皮以上的头发本身不参与代谢,自然,也就不会吸收营养,同理,剪短发也不会减少头发的营养消耗。

## 专家释疑